

## Mikä SportAnalytik-menetelmä on ja mitä sillä halutaan saavuttaa?

*SportAnalytik on maailmanlaajuinen menetelmä, joka auttaa lasta löytämään fyysiset vahvuutensa ja tätä kautta positiivisten onnistumisen elämysten avulla innostumaan liikunnasta. SportAnalytik on lasten liikuntatapahtuma, johon kuuluu lapsen fyysisiä ominaisuuksia kartoittavia tehtäviä mukavassa ja kannustavassa ympäristössä. Jokainen lapsi saa tapahtuman päätteeksi henkilökohtaisen ominaisuusraportin ja urheilulajiraportin.*

SportAnalytik-menetelmä on luotu Tšekissä vuonna 2012 alansa kansainvälisen asiantuntijan **Thomas Pericin** (Ph. D., Faculty of Physical Education and Sport, Charles University Prague, President of Czech Kinesiology Association) kanssa. Menetelmää kehitetään ja optimoidaan jatkuvasti. Harjoitteet on valittu kattamaan kaikki fyysisyyden osa-alueet – voima, kestävyys, nopeus, koordinaatio, liikkuvuus ja niiden yhdistelmät. Vaikka testit on suunniteltu luotettaviksi ja laadukkaiksi, ja ne mittaavat kyvyt odotuksenmukaisesti, on huomioitava, että testit ovat suuntaa antavia. Testausohjelman on suorittanut yli 400 000 5-16-vuotiasta lasta yli 10 eri maasta.

## Mitä SportAnalytik-tapahtumissa tehdään?

SportAnalytik-tapahtuma on SportAnalytikin positiivisen filosofian pohjalle rakennettu viihdyttävä ja ammattitaitoisesti järjestetty lasten liikuntatapahtuma. Tapahtumassa tehdään hauska alkulämmittely, minkä jälkeen muodostetaan omanikäisten kanssa pienryhmät. Ryhmissä tehdään lapsen fyysisiä ominaisuuksia kartoittavia tehtäviä mukavassa ja kannustavassa ympäristössä. Lasten määrästä riippuen noin 3-4 tuntia kestävä liikuntatapahtuman aikana lapsi kiertää yhdeksässä suorituspisteessä, joissa kartoitetaan hänen fyysiset ominaisuutensa.

SportAnalytik-menetelmää on kehitetty vuosien varrella ja tehtävät testit sekä niiden määrät ovat vaihdelleet. Tällä hetkellä testinä tehdään:

- Lapsen pituus – koko
- Lipunryöstö - pelinäkemyks (karkea jako, 3 eri tasoryhmää)
- 30 m juoksu - nopeus
- Pituushyppy tai kolmiloikka - räjähtävyys
- Koripallon heitto - voima
- 500 tai 1000 m juoksu - kestävyys
- Keppitesti - koordinaatio
- Yhden jalan seisonta - tasapaino
- Eteentaivutus – liikkuvuus

Tapahtumassa ei kilpailla millään tavalla. Parempi suoritus ei anna parempaa tulosta, ainoastaan erilaisen tuloksen. Lasten ei ole tarkoitus tehdä poikkeuksellista huippusuoritusta vaan hyvä normaalisuoritus. Tekemällä kahdeksan hyvää normaalisuoritusta, samamme lapsesta luotettavimman kokonaiskuvan.

Tapahtuman lopussa lasten tulokset syötetään tietokoneohjelmaan, joka tekee jokaiselle lapselle henkilökohtaisen arvio. Arvio kertoo, mikä on lapsen vahvin ominaisuus ja mihin liikkujatyyppiin lapsi kuuluu: nopeus, voima, kestävyys vai ketteryys. Tuloksia verrataan eri urheilulajien vaatimiin edellytyksiin ja noin 400 000 lapsen suoritukset sisältävään tietokantaan. Tuloksena pystytään yksilöimään lapsen liikunnalliset ominaisuudet ja tarjoamaan hänelle räätälöity infopaketti soveltuvimmista urheilulajeista.

SportAnalytik-menetelmä rakentuu positiivisen ajattelun pohjalle. Lapsen vahvuudet etsitään ja tuodaan näkyväksi ja lasta ohjataan liikunnan pariin, missä hän pääsee vahvuuksia käyttämään. Lapset palkitaan tapahtumassa omaa vahvinta ominaisuutta kuvaavalla mitalilla. Lapsen näkökulmasta tapahtuman tulos kiteytyy hänen vahvimpaan ominaisuuteensa "Olen vahva / nopea / kestävä / ketterä!"

## **Kenelle SportAnalytik on tarkoitettu?**

Jokainen vanhempi ja lapsi saa menetelmän avulla paljon monipuolista ja mielenkiintoista tietoa lapsen fyysisistä ominaisuuksista. Lisäksi tapahtuma itsessään on hauska liikunnallinen kokemus. Kaikki voivat löytää SportAnalytik-tapahtumista oman näkökulman puhtaasta uteliaisuudesta uuden harrastuksen löytämiseen. Tavoitteena ei ole valikoida huippu-urheilijoita, vaan innostaa jokainen lapsi liikkumaan auttamalla häntä löytämään omat fyysiset vahvuutensa ja sopivimmat urheilulajit.

Suurin apu ja potentiaali SportAnalytik-menetelmässä on niille lapsille ja vanhemmille, jotka eivät tiedä, mitä lapsi voisi ruveta harrastamaan. Lapsen oma kiinnostus saattaa kohdistua ainoastaan peleihin, joita pelataan sohvalta istuen. Lapsi ei kenties osaa mainita mitään urheilulajia, mistä hän haluaisi kokeilla. SportAnalytik-tapahtumassa lapsi juoksee, hyppii, heittää, tasapainoilee ja temppuilee noin 3 tuntia, mikä on jo arvo itsessään. Tämän lisäksi vanhemmat saavat listan 8 urheilulajista ja yhteystiedot heitä lähellä oleviin seuroihin. SportAnalytikin jälkeen heillä on jotain, mistä lähteä liikkeelle. Jokaisella lapsella on erilaiset fyysiset taipumukset urheiluun. Fyysisten vahvuuksien löytämisen ja sopivan urheilulajin suosittelemisen ansiosta kasvatamme todenmukaisuutta, että lapsi saa positiivisia kokemuksia, innostuu ja harrastaa kyseistä lajia pidempään.

Vanhemmat voivat ilmoittaa ennakoon 2 lajia, minkä suhteen he haluavat lapsensa ominaisuuksia verrattavan. Mikäli lapsella on jo harrastus, hänen ominaisuuksiaan kyseiseen lajiin voi kartoittaa. Emme missään nimessä suosittele lasta vaihtamaan harrastusta, jos hän tykkää lajista ja haluaa sitä harrastaa, vaikka hänen fyysiset ominaisuutensa eivät testin mukaan parhaalla mahdollisella tavalla vastaisi lajin vaatimuksia. Testistä näkee, mitä ominaisuuksia lapsi voisi harjoittaa joko omatoimisella harjoittelulla tai ottamalla rinnalle toisen harrastuksen, mikä kehittäisi tarvittavia ominaisuuksia, mikäli siis lapsen toiveena on kilpaurheilu ja siinä menestyminen.

## **Miten SportAnalytik-tuloksia voi hyödyntää?**

SportAnalytik-menetelmä on suunniteltu 5-16-vuotialle. Tapahtuman leikinomaisen konseptin johdosta teemme testejä ainakin tällä hetkellä Suomessa 5-13-vuotiaille. Lukuiset tutkimukset osoittavat, että todellisesta lahjakkuudesta saadaan varmuutta vasta SportAnalytik-testi-ään jälkeen. SportAnalytik-menetelmää ei ole suunniteltu, eikä ole tarkoitus käyttää lahjakkuuksien etsimiseen. Lisäksi tutkimukset osoittavat kiistattomasti, että lajissa kuin lajissa huipulle tähtäävät hyötyvät eniten monipuolisesta harjoittelusta lapsuudessa. Suomalaisessa liikuntakulttuurissa on edelleen lukuisista tutkimuksista huolimatta taipumusta harjoittaa lapsia liian yksipuolisesti ja liian tulosorientoituneesti liian nuorena.

SportAnalytik on lasten liikuntatapahtuma, missä lapsi juoksee, hyppii, tasapainoilee, heittää, temppuilee ja leikkii; liikkuu siis erittäin monipuolisesti. Tuloksissa kerromme lapselle kahdeksan urheilulajia, joihin hänen fyysiset ominaisuutensa soveltuisivat parhaiten. Lisäksi menetelmä paljastaa ne ominaisuudet, missä lapsella olisi eniten kehittymisen varaa. Pyrkimyksemme ei ole yksipuolistaa lasten liikkumista! Tarkoitus ei myöskään ole se, että vanhempien pitää testin jälkeen valita lapselle "paras" urheilulaji ja viedä hänet harrastamaan vastentahtoisesti sitä.

Lajeja ei tarvitse harrastaa ainoastaan seuroissa, ehdotetuista lajeista saa hyvää ideaa perheen yhteisiin liikuntahetkiin, kavereiden kanssa tapahtuvaan liikkumiseen sekä itseksen sporttailuun.

Raportit tarjoavat paljon monipuolista tietoa ja mahdollisuuksia monenlaiseen hyödyntämiseen, mitä tapahtuman aikana ja eri materiaaleissa pyrimme vanhemmille avaamaan. Lopullinen päätös tulosten käyttämisestä jää vanhemmille. Emme luovuta tuloksia eteenpäin kenenkään ulkopuolisen käyttöön. Tulokset muuttuvat 25 päivän jälkeen anonyymeiksi.

Kaikkein tärkeintä liikunnan ja urheilun harrastamisessa on oma innostus ja sisäinen motivaatio lajia kohtaan. SportAnalytik ei kartoita tai käsittele lasten psyykkisiä ominaisuuksia. SportAnalytik on mainio apuväline omien fyysisten ominaisuuksien kartoittamisessa ja oman urheilulajin löytämisessä. Toivomme SportAnalytikin kannustavan kokeilemaan ennakkoluulottomasti uusia lajeja. Monipuolinen liikkuminen on avain menestykseen ja hyvinvointiin!

Sopivin urheilulaji lapselle on se, jolle lapsen sydän aidosti sykkii!

## **Mitä SportAnalytik-menetelmällä on saavutettu?**

SportAnalytik-tapahtumia on järjestetty vuodesta 2014 alkaen. Tuoreiden maailmanlaajuisten tilastojen mukaan yli 400 000 lapsen ominaisuudet on kartoitettu ja tietokannasta löytyy yli miljoona yksittäistä tulosta. Seurantakyselyiden mukaan 90% lapsista on aloittanut liikunnan harrastamisen SportAnalytik-tapahtuman jälkeen ja 66% heistä on kokeillut jotain niistä kahdeksasta urheilulajista, joita SportAnalytik-menetelmä heille suositteli. Vanhemmat ovat olleet erittäin tyytyväisiä SportAnalytik-menetelmään. He ovat antaneet arvosanan 9.6 asteikolla 1-10.

Suomessa on järjestetty nyt 2 ensimmäistä avointa SportAnalytik-tapahtumaa. Osallistujia on ollut yhteensä lähes sata. Vanhemmat ovat olleet erittäin tyytyväisiä tapahtumaan (arvosana 8,9 asteikolla 1-10). Tapahtumia on järjestetty toistaiseksi pääkaupunkiseudulla. Seuraavat tapahtumat järjestetään Espoossa 20.10. Turun ensimmäinen tapahtuma järjestetään 15.12. ja Tampereella 12.1.2020.

Lisätiedot:

Karoliina Ylösjoki  
[karoliina.ylosjoki@sportanalytik.fi](mailto:karoliina.ylosjoki@sportanalytik.fi) - 050 518 2254

Antti Pihlakoski  
[antti.pihlakoski@sportanalytik.fi](mailto:antti.pihlakoski@sportanalytik.fi) - 0400 408064

<https://www.sportanalytik.fi/>